



Ляско М.З.

Директор



## МЕНЮ

ДАТА: 6 февраля 2026

5 день 2 неделя

| Прием пищи, наименование блюда                    | Масса порции, г | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал |
|---|-----------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
|   |                 | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |
| <b>Завтрак (7-11 лет)</b>                         |                 |                  |              |               |                               |
| Бутерброд с сыром                                 | 40              | 6,10             | 6,50         | 10,30         | 125,20                        |
| Каша овсяная молочная жидккая с маслом сливочным  | 150             | 5,20             | 7,50         | 22,00         | 176,60                        |
| Чай с сахаром                                     | 200             | 0,20             | 0,00         | 12,40         | 50,40                         |
| Батон нарезной обогащенный микронутриентами       | 20              | 1,60             | 0,70         | 10,60         | 56,00                         |
| Йогурт в индивидуальной упаковке                  | 125             | 4,00             | 3,10         | 13,80         | 97,50                         |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                       | <b>535</b>      | <b>17,10</b>     | <b>17,80</b> | <b>69,10</b>  | <b>505,70</b>                 |
| <b>Обед (7-11 лет)</b>                            |                 |                  |              |               |                               |
| Салат из свеклы отварной с маслом растительным    | 60              | 0,80             | 3,60         | 5,00          | 55,70                         |
| Рассольник ленинградский со сметаной              | 205             | 2,00             | 4,40         | 13,90         | 105,60                        |
| Птица, тушенная в сметанном соусе                 | 100             | 12,80            | 13,20        | 3,50          | 168,80                        |
| Макаронные изделия отварные с маслом сливочным    | 150             | 5,50             | 4,80         | 31,30         | 191,00                        |
| Сок фруктовый                                     | 200             | 1,40             | 0,20         | 26,40         | 113,00                        |
| Батон нарезной обогащенный микронутриентами       | 20              | 1,60             | 0,70         | 10,60         | 56,00                         |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40              | 2,60             | 0,30         | 17,00         | 81,60                         |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                       | <b>775</b>      | <b>26,70</b>     | <b>27,20</b> | <b>107,70</b> | <b>771,70</b>                 |
| <b>Комплексный обед (12-18 лет)</b>               |                 |                  |              |               |                               |
| Салат из свеклы отварной с маслом растительным    | 100             | 1,30             | 6,00         | 8,30          | 92,80                         |
| Рассольник ленинградский со сметаной              | 255             | 2,50             | 5,50         | 17,30         | 131,50                        |
| Птица, тушенная в сметанном соусе                 | 100             | 12,80            | 13,20        | 3,50          | 168,80                        |
| Макаронные изделия отварные с маслом сливочным    | 180             | 6,60             | 5,80         | 37,60         | 229,20                        |
| Сок фруктовый                                     | 200             | 1,40             | 0,20         | 26,40         | 113,00                        |
| Батон нарезной обогащенный микронутриентами       | 20              | 1,60             | 0,70         | 10,60         | 56,00                         |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40              | 2,60             | 0,30         | 17,00         | 81,60                         |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                       | <b>895</b>      | <b>28,80</b>     | <b>31,70</b> | <b>120,70</b> | <b>872,90</b>                 |

Заведующий производством (Буфетчик)

*Лясков*